
كونى
كالزهرة
إعداد
دعاء عبد الرحمن


كونى
كالزهرة
إعداد
دعاء عبد الرحمن

حبيبتي في الله ،،

"النظافة من الإيمان"
شعار نردده دائما .. بل وإذا رأينا من يرمي القمامة في الطريق ,, أو من تفوح منه رائحة كريهة نشعر بالامتعاض ونتأفف ،،

ولكن هل فكرنا للحظة أن الآخرين ينظرون إلينا نفس النظرة ويشعرون بنفس الشعور ..؟!
المسلمة عنوانها النظافة وبهاء الهيئة في غير تكلف أو معصية ,,

ولذلك حبيبتي ستجدين في السطور القادمة ما يعينك علي أن تكوني قدوة فقط بنظافتك وجمال ثيابك وتذكري دائما ،،،

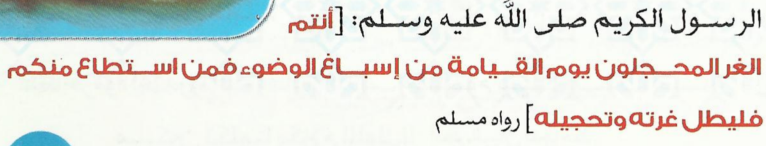
كوني كالزهرة تفوح عطراً



النظافة في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة

نظافة البدن

■ من يتصور أن أمة الإسلام هي أساس النظافة .. وليست الحضارة المعاصرة !!؟؟



فالمولي عز وجل يأمرنا بالوضوء خمس مرات يوميا، وقد جعله فرضاً، وشرطا للصلاة ، أما من أحدث حدثا أكبر فعليه بالاغتسال قال تعالي (يا أيها الّذِين أمنُوا إِذا قُمتُم إِلى الصّلاةِ فاغْسِلُوا وجوهكُم وأيدِيكُم إِلى الْمرافِقِ وامسحوا بِرُءوسِكُم وأرجلكُم إِلى الْكعبين) من الآية رقم ٦ من سورة المائدة . ورتب على ذلك أيضاً كرامة يوم القيامة..حيث يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: [أنتم الغر المحجلون يوم القيامة من إسباغ الوضوء فمن استطاع منكم فليطل غرته وتحجيله] رواه مسلم



نظافة الثياب

- الإسلام يحث على نظافة الثياب والاهتمام بزينتها استجابة لقول الله عز وجل (**يا بنِي أدم خُذُواْ زِينتكُم عِند كُلِّ مسجد**) من الآية رقم ٣١ من سورة الأعراف، والمراد هنا الثياب الحسنة والنظيفة ..



فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: أتانا رسول الله صلى الله عليه وسلم،فرأى رجلاً شعثاً قد تفرق شعره فقال: "أما كان هذا يجد ما يسكن به شعره ؟. ". ورأى رجلاً آخر وعليه ثياب وسخة فقال: "أما كان هذا يجد ما يغسل به ثوبه ؟".

طُرفة

ذكروا في ترجمة إياس بن معاوية أنه أتى حلقة من قريش في مسجد دمشق ورأوه أحمر دميما بذيئ الهيئة فاستهانوا به. فلما تكلم استولى على المجلس ببيانه!!

فلما عرفوه اعتذروا إليه وقالوا: الذنب مقسوم بيننا وبينك. أتيتنا في زيّ مسكين تكلمنا بكلام الملوك!! انظر البيان للجاحظ.



نظافة الفم والأسنان





يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم:

(تسوّكوا فإن السواك مطهرة للفم مرضاة للرب، ما جاءني جبريل إلا أوصاني بالسواك؛ حَتَّى لقد خشيت أن يفرض علَيّ وعلى أمتي؛ ولولا أني أخاف أن أشق علَى أمتي لفرضته لهم، وإني لأستاك حَتَّى لقد خشيت أن أحفي مقادم فمي) (رواه ابن ماجه في سننه)



النظافة عند تناول الطعام

دعا الإسلام إلى نظافة اليدين قبل تناول الطعام وبعده فقد ورد في الأثر: "**بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده..**". أي غسل اليدين قبله وبعده وحذر من إهمال ذلك؛ حيث يقول الرسول صلى اللَّه عليه وسلم: "**مَن بات وفي يده ريح غَمَر فأصابه وَضح فلا يلومنّ إلا نفسَه**" البخاري في الأدب المفرد والحاكم والبيهقي.

وريح غمر هي أثر الطعام من لحم وغيرها، والوضح البرص.

نظافة المكان

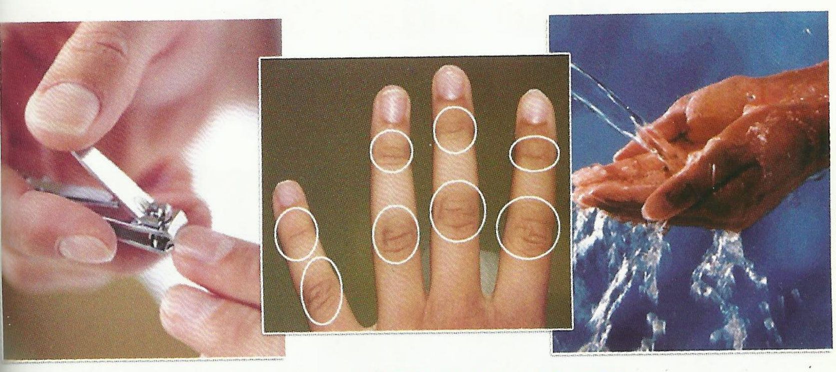


قال تعالى :

(وعهِدنْا إِلى إِبْراهِيم وإِسْماعِيل أن طهرا بيْتِي للطائفيين والْعاكِفِين والركعِ السجُودِ) الآية ١٢٥ من سورة البقرة.

فطهارة مكان الصلاة شرط لصحة صلاة المسلم.. والتطهير في الآية يشمل التطهير من الأنجاس والأقذار ومن مظاهر الشرك والآثام.





النظافة الشخصية

دعا الإسلام إلى طهارة البدن لا سيما مواضع التعفن منه..

ففي ذلك روت السيدة عائشة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (**عشر من الفطرة : قص الشارب، وإعفاء اللحية، والسواك، واستنشاق الماء، وقص الأظافر، وغسل البراجم، ونتف الإبط، وحلق العانة، وانتقاص الماء..**)

ومن احترام الإسلام للفرد والمجتمع أنه كره لمن أكل ثوماً أو بصلاً وكل ما له رائحة نفاذة غير طيبة أن يفد المسجد..

فقد قال عليه الصلاة والسلام: (**من أكل ثوما أو بصلا فليعتزل مسجدنا..**)

وذلك حتى لا يؤذي المسلمين برائحته الكريهة..

كلام جميل ,,,,,

هذه هي آيات الذكر الحكيم وأحاديث الرسول صلي الله عليه وسلم ولكن ...

أين التطبيق؟ وكيف ؟!

سنجيبك نحن (كيف) وعليك أنت (أين).

(وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى)

حبيبتي ....

من المعروف أن الإفرازات والعرق يزدادان أثناء هذه الفترة، ولا شك أن النظافة مطلوبة أكثر في هذه الفترة؛ فدم الحيض نظيف وعديم الرائحة إلى أن تلوثه البكتيريا التي في الهواء الجوي، التي تتكاثر سريعا في الرطوبة الدافئة لدم الحيض مما يؤدي إلى ظهور رائحة كريهة .





وإليك بعض النصائح والمحاذير حول النظافة في تلك الفترة:-

١.عليك بالاستحمام بماء دافيء يوميا و يفضل البعد عن الحمام البارد.

٢.غيّري حفاضات الحيض كثيراً لمنع تكاثر البكتيريا وظهور الرائحة.

٣.ينصح بغسل المنطقة بالماء وصابون الأطفال الغير معطر (المواد العطرية قد تسبب التهيج) لمرة واحدة فقط في اليوم مع ضرورة التشطيف الجيد لتجنب الالتهابات.

٤.إياك أن توجهي تيارا مائيا قويا مباشرة نحو هذه المنطقة لأن هذا يؤدي إلى دفع جميع الأوساخ إلى الداخل؛ ولذا يجب سكب الماء بلطف والتشطيف بماء دافئ من أعلى إلى أسفل وليس بالعكس.

٥. يجب تغيير الملابس الداخلية يوميا؛ حيث أن الدم بيئة خصبة لتكاثر البكتيريا.





١. استخدام المطهرات مثل البيتادين في ماء التشطيف يضر بالجسم لأن هذا المكان يطهر نفسه تلقائيا من خلال الإفرازات، أما استخدام المطهرات فيؤدي إلى اختلال طبيعة هذه المنطقة من حيث الحمضية والقلوية.

٢. الاستحمام خلال فترة الحيض لا يوجد منه أي ضرر بل يوصي به الأطباء.



كلام من ذهب



إليك اختي الحبيبة
بعض الدرر من النصائح التي تفيدك
إن شاء الله وتصيب الهدف المرجوّ

تخلصي من رائحة العرق بأسهل الطرق

الخيار

تحتوي عصارة الخيار على الماغنسيوم والذي يعمل كمزيل طبيعي للعرق بعد الاستحمام؛ لذلك استخدمي السطح الداخلي لثمرة خيار كبيرة غنية بالعصارة في حك جلد الإبطين. واتركي العصارة تجف بفعل الهواء.

الشبّة



تتميز الشبة بتأثير قابض يؤدي لخفض إفراز العرق ولذا فإنها تفيد في حالات زيادة إفراز العرق عن المعدل الطبيعي وتستخدم موضعياً على جلد الإبطين، تباع لدي العطار مطحونة مع المسك ولا ينتج عنها رائحة.

أهم نصيحتين لمقاومة روائح الجسم

الاستحمام يومياً للتخلص من آثار العرق

اختيار ملابس من القطن؛ لأن الملابس المصنوعة من ألياف صناعية كالجوارب لا تسمح بتهوية الجلد، وامتصاص العرق مما يؤدي لاحتجازه وتحلله بالبكتيريا وفساد رائحته.



القدمين والحذاء

الشاي الأسود



- يحتوى الشاي على حامض التنيك وهى مادة طبيعية قابضة للأنسجة الحية، وتساعد الإنسان على التخلص من رائحة القدم الكريهة لتراكم العرق.

- يتم غلي الشاى بعد إضافته للماء فوق النار لمدة ١٥ دقيقة ثم يُصب مشروب الشاي في حوض الاستحمام المليء بالماء البارد.

- توضع القدم يومياً لمدة أسبوع أو عشرة أيام متوالية لمدة ٣٠ دقيقة، وستجدين اختفاء رائحة القدم.

نبات المريمية

- هذا العشب العطري يغطى على الرائحة الكريهة برائحته الفواحة.

- يُنثر العشب الجاف في الحذاء ويُترك لامتصاص أية روائح متراكمة فيه.





رائحة الفم

- من الضروري تفريش أسنانك مرتين كل يوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لإزالة بقايا الطعام والبلاك .
- لا تنسي تفريش لسانك أيضا : فاللسان هو أكبر مخزن للبكتيريا في الفم.
- استبدلي فرشاة أسنانك بأخرى جديدة كل شهرين أو ثلاثة.
- احرصي على تفادي ترطيب فرشاة الأسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث أن الفرشاة الجافة تزيد من إمكانية التخلص من البلاك بنسبة ٦٧ ٪ .

التوقف عن قضم الأظافر

- فهذه العادة تفسد جمال يديك وقد تسبب تشققات دقيقة في الأسنان مما يزيد من إمكانية إصابتها بالتسويس وقد تؤدي إلى تمزقات صغيرة في اللثة وقد تسبب التقرحات والالتهابات.

بيت الأستاذة نظيفة

المنزل عنوان الشخصية
إذا دخلت منزلا نظيفا ينشرح الصدر ويدل ذلك
علي اهتمام سيدة المنزل بالنظافة
ولكن لحظة .. نحن ندرس ولا وقت لدينا للتنظيف!!!!!

اليك إذاً هذه المعلومة .. المكان المرتب يسبب راحة نفسية وقدرة أكبر علي الاستيعاب وذلك بأقل مجهود



الملابس المتسخة عرضه للإصابة بالجراثيم!!
قد لا نرى بالعين المجردة ما تحمل الملابس من الميكروبات ولكن تغييرها ونظافتها يمنع الإصابة بأية جراثيم وميكروبات خفيفة خاصة مع حرارة الطقس وارتفاع حرارة الشمس .



- تهوية الغرفة بعد الاستيقاظ وتشميس الفرش

- الكنس اليومي الجيد للغرفة للتأكد من خلوها من أية قاذورات أو أشياء سقطت ولم تشعري بها .

- وضع الملابس والأغطية وكل شيء في مكانه المعد له (بحيث إذا بحثت عن كتاب مثلا وجدته في مكانه)

- احترام خصوصية غرفة النوم، فلا توجد ملابس خاصة أو متعلقات شخصية معلقة في مكان ظاهر بالغرفة أو ملقاة في أي مكان، وإنما يجب ستر هذه الملابس.

(سواء كانت الغرفة تخصك وحدك أو معك آخرين)

الحمام

إذا لم يكن حمامك نظيفا فذلك عرضة لإصابتك بأمراض أنت في غنى عنها ولذلك عليك باتباع الآتي :

- حك الأرضية والحوض والقاعدة وغطاء البلاعة يوميًّا للتأكد من نظافتهم، وعدم وجود أية روائح كريهة، ويفضل استخدام الكلور ولو مرة في الأسبوع، وذلك للحفاظ على نظافة الحمام مع ضرورة لبس قفاز عند استخدام الكلور لسلامة يديك .



- المبادرة بإصلاح أي تلف في الحنفيات أو السيفون أو الشطاف حتى لا يؤدى ذلك إلى إهدار الماء أو البلل الدائم لأرضية الحمام، مما يجعل مظهره غير لائق.

- وجود مناديل ورقية للتجفيف بعد الاستنجاء، ووجود سلة صغيرة أو كيس بلاستيك معلق أو سلة، وذلك لإلقاء المناديل المستخدمة فيه.



وأخيرا حبيبتي إليك،،، هذا الاستبيان لتقيّمي نفسك وتعرفي أين أنت من ثقافة النظافة

1. أحرص علي تغيير ملابسي بحد أقصي كل يومين.

أ دائما ب غالبا ج أحيانا د نادرا

2. أستحم يوميا قبل ذهابي إلي الجامعة.

أ دائما ب غالبا ج أحيانا د نادرا

3. أغسل أسناني بالمعجون بعد تناول الطعام.

أ دائما ب غالبا ج أحيانا د نادرا

4. أقص أظافري مرة كل أسبوع.

أ دائما ب غالبا ج أحيانا د نادرا

5. أرتدي جوربا نظيفا يوميا.

أ دائما ب غالبا ج أحيانا د نادرا

6. إذا كانت معي قمامة (منديل ورقة زجاجة فارغة .... الخ)

أ أبحث عن سلة مهملات وألقيها بها.

ب إذا لم أجد سلة قمامة أحتفظ بها في حقيبتي إلي أن أجد سلة قمامة أو اذهب إلي المنزل.

ج أقذفها في الشارع لأن الشارع أصلا غير نظيف.

7. إذا رأيت أحـــــدا يرمي القـــــمامة في الشـــــارع.

أ أقـول له أن ذلك خطأ وأن عليه أن يبحـث عن مكان مخصص لرميها.

ب إذا لم استطع مخاطبـته أبـعد القـمامة لإماطة الأذى عن الطريق.

ج لا أخاطبـــــــه ولا أبـــــــعدها فالأمر لا يخصني.

معيار القياس

من (س) ١ : ٥ (أ) ٣ درجات (ب) درجتان (ج) درجة واحدة (د) صفر.
(س) ٦،٧ (أ) ٣ درجات (ب) ٣ درجات (ج) صفر

إذا كانت درجاتك

من (١٦ : ٢١) أنت مثال وقدوة في نظافتك ،، تحب صديقاتك الجلوس بقربك ويحذين حذوك.

من (١٠ : ١٥) أنت تحاولين الحفاظ علي نظافتك ،، استمري وارتقي فإن من حولك يشعرون بالتغيير.

أقل من ذلك حبيبتي: النظافة من الإيمان فعل وليس قولا وكما أنك لا تحبين أن يؤذيك الآخرون فلا تؤذيهم أنت أيضا.،